HEART RATE MONITORS
TOPLINE

SIGMA®
GERMANY

D
GB
F
I
E
NL

HEART RATE

ONYX CLASSIC

DEUTSCH
ENGLISH
FRANÇAIS
ITALIANO
ESPAÑOL
NEDERLANDS

CONTENU

1.	**Préface et contenu**	43
2.	**Principe fondamental de fonctionnement**	44
2.1	Aperçu des fonctions	44
2.2	Occupation des touches	45
2.3	Mise en place de la sangle thoracique. Fixation du support sur le guidon	46
3.	**Réglages avant le premier entraînement → Menu de réglage**	47
3.1	USER (réglage de l'utilisateur)	49
3.2	ZONE (réglage des zones)	50
3.3	TIME (réglage de l'heure)	51
3.4	DATE (réglage de la date)	51
3.5	TONE (réglages du signal d'alarme des zones)	51
4.	**S'entraîner avec l'ONYX CLASSIC**	52
5.	**Autres informations**	55
5.1	Informations sur la fréquence cardiaque	55
5.2	FAQ	58
5.3	Recherche de défaillances	59
5.4	Remplacement de la batterie, étanchéité et garantie	60

1. PREFACE ET CONTENU DE L'EMBALLAGE

Nous vous remercions d'avoir choisi un cardio-fréquencemètre SIGMA SPORT®. Votre nouvel ONYX CLASSIC restera pendant de longues années un compagnon fidèle lors de vos séances de sport et de vos loisirs.

Notre ONYX CLASSIC est un instrument de mesure répondant à des exigences techniques élevées. Pour apprendre les nombreuses fonctions de votre nouveau cardio-fréquencemètre et les utiliser, veuillez lire attentivement le présent mode d'emploi.

SIGMA SPORT® vous souhaite beaucoup de plaisir lorsque vous utiliserez votre ONYX CLASSIC.

Cardio-fréquencemètre ONYX CLASSIC.

→ Précision ECG
→ Certifié comme produit médical

Ceinture thoracique avec transmission sans fil numérique et codée.

Support au guidon pour le montage de l'ONYX CLASSIC sur le vélo au moyen d'un anneau torique.

F

2. PRINCIPE FONDAMENTAL DE FONCTIONNEMENT

2.1 APERCU DES FONCTIONS

Menu principal
Appuyez sur une touche au choix pendant 3 secondes pour accéder au menu principal de votre ONYX CLASSIC. Le menu principal comporte les zones suivantes :

- → "Durée d'entraînement"
- → "Calories"
- → "FC moyenne" et
- → "Heure"

L'écran inférieur affiche le symbole du sous-menu dans lequel vous vous trouvez. La touche inférieure du cadre permet de passer d'une fonction à l'autre.

Menu de réglage
Ouvrez le menu de réglages en maintenant la touche inférieure du cadre enfoncée alors que vous êtes dans le menu principal.

Le menu de réglage se compose de différents sous-menus :

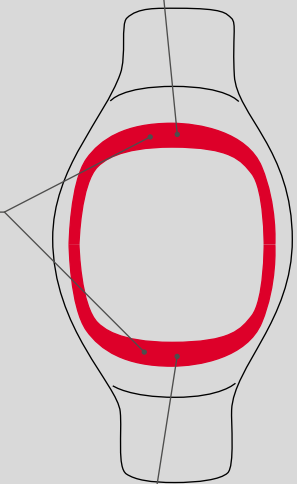
- → "USER" (réglage de l'utilisateur)
- → "ZONE" (réglage des zones)
- → "TIME" (réglage de l'heure)
- → "DATE" (réglage de la date)
- → "TONE" (réglage du signal d'alarme des zones).

Passez d'un point à l'autre en appuyant sur la touche inférieure du cadre.

2.2 AFFECTATION DES TOUCHES

Touche supérieure du cadre :

- → Démarrage/Arrêt du chronomètre
- → Remise à zéro du chronomètre (pression longue)
- → Ouverture et confirmation des réglages



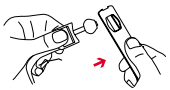
Pression simultanée des deux touches :

- → Activation de la fonction lumineuse
- → Mise au repos de la montre (Sleep Mode) (pression longue)

Touche inférieure du cadre :

- → Passage d'une fonction à l'autre
- → Ouverture du menu de réglage (pression longue)
- → Modification des valeurs dans le menu de réglage

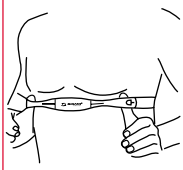
2.3 MISE EN PLACE DE LA SANGLE THORACIQUE / DU SUPPORT SUR LE GUIDON



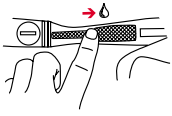
Raccordez l'émetteur à la ceinture élastique.

La longueur de la ceinture peut être adaptée individuellement grâce au mécanisme de réglage.

Veillez à ce que la longueur de la ceinture soit telle que celle-ci soit bien serrée, mais pas trop.



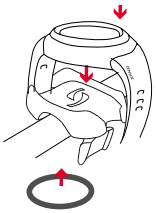
Placez la ceinture de sorte que l'émetteur se situe à la naissance du muscle pectoral chez les hommes et sous la poitrine chez les femmes. Le logo SIGMA doit toujours être lisible et tourné vers l'avant.



Soulevez légèrement la ceinture de la peau. Humidifiez les zones striées (électrodes) sur la face arrière de l'émetteur avec de la salive ou de l'eau.

2.3 MISE EN PLACE DE LA SANGLE THORACIQUE / DU SUPPORT SUR LE GUIDON

Montage du support du vélo. Fixez le support du vélo au guidon. Fixez ensuite le support pour guidon avec l'anneau torique et fermez le bracelet.



3. REGLAGES AVANT LE PREMIER ENTRAÎNEMENT → MENU DE REGLAGE

Avant le premier entraînement, procédez à vos propres réglages. Pour ce faire, enfoncez les touches inférieure et supérieure du cadre pendant 3 secondes pour passer du mode Repos (Sleep Mode) au mode Actif.

Une fois en mode Actif, appuyez pendant env. 3 secondes sur la touche inférieure du cadre. Les remarques “SET OPEN”, puis “USER” apparaissent à l’écran. Vous vous trouvez alors dans le menu de réglage.

F

3. REGLAGES AVANT LE PREMIER ENTRAÎNEMENT
→ MENU DE REGLAGE

Le menu de réglage se compose de différents sous-menus : “USER” (réglage de l’utilisateur), “ZONE” (réglage des zones), “TIME” (réglage de l’heure), “DATE” (réglage de la date), “TONE” (réglage du signal d’alarme des zones).

Passez d’un point à l’autre en appuyant sur la touche inférieure du cadre.

Ouvrez les différents menus de réglage en appuyant sur la touche supérieure du cadre.

Différentes valeurs à régler s’affichent alors pour chaque menu. Modifiez ou augmentez une valeur en appuyant sur la touche inférieure du cadre. Pour diminuer une valeur de réglage, vous devez tout d’abord augmenter la valeur jusqu’à ce que celle-ci dépasse la valeur maximale, et ce, afin de revenir à la valeur minimale.

Confirmez les différents réglages avec la touche supérieure du cadre.

3. REGLAGES AVANT LE PREMIER ENTRAÎNEMENT → MENU DE REGLAGE

Après avoir procédé aux réglages, une fois revenu au menu de réglage, appuyez sur la touche inférieure du cadre pendant env. 3 secondes. La remarque “SET CLOSE” s’affiche à l’écran, puis le mode Actif.

3.1 USER (réglags de l’utilisateur)

Dans le menu “USER” (réglage de l’utilisateur), indiquez votre sexe, votre date de naissance et votre poids (en kg ou en livres anglais (lb)). Modifier les valeurs en appuyant sur la touche inférieure du cadre. Confirmez les différents réglages avec la touche supérieure du cadre et passez à la valeur suivante.

Fréquence cardiaque maximale
Votre fréquence cardiaque maximale est calculée sur base de vos réglages d’utilisateur (USER). La FC max. calculée sert de base pour déterminer les limites supérieure et inférieure de la zone d’entraînement souhaitée. Le choix et le réglage de la zone d’entraînement se font dans le menu “ZONE” (réglage des zones)

F

3.2 ZONE (réglage des zones)

Dans le menu de réglage “ZONE” (réglage des zones), vous pouvez sélectionner une des zones d’entraînement suivantes en fonction de votre objectif principal, et ce, en appuyant sur le bouton inférieur du cadre.

1. FAT (Fatburner Zone) :
env. 55–70 % de la FC max.
Objectif : entraînement pour les débutants / personnes n’ayant plus fait de sport pendant un moment. Métabolisme primaire des graisses. Vous trouverez de plus amples informations sur ce sujet au chapitre 5.1 “Informations sur la fréquence cardiaque”.

2. FIT (Fitness Zone) :
70–80 % de la FC max.
Objectif : entraînement Fitness pour les sportifs avancés. Entraînement de l’endurance aérobie de base en vue de renforcer le système cardio-vasculaire. Vous trouverez de plus amples informations sur ce sujet au chapitre 5.1 “Informations sur la fréquence cardiaque”.

3. OWN (Zone individuelle) :
Avec votre ONYX CLASSIC, vous avez également la possibilité de régler une zone d’entraînement individuelle. Pour ce faire, modifiez la limite inférieure (LOW) et la limite supérieure (HIGH) dans le menu “ZONE OWN” au moyen de la touche inférieure du cadre.

3.3 TIME (réglage de l'heure)

Le mode horaire (12/24 h), ainsi que l'heure actuelle, peuvent être réglés dans le menu de réglage "TIME" (réglage de l'heure). Augmenter ou diminuer la valeur avec le bouton inférieur du cadre. Passez d'une valeur à l'autre au moyen de la touche supérieure du cadre.

3.4 DATE (réglage de la date)

Le menu de réglage "DATE" (réglage de la date) permet de régler l'année actuelle, le mois actuel et le jour actuel. Vous pouvez également définir ici si la date doit être affichée au format anglo-saxon (MM/DD) ou au format européen (DD/MM).

3.5 TONE (réglage du signal d'alarme des zones)

Le menu de réglage "TONE" vous offre la possibilité d'activer/de désactiver les signaux d'alarme des zones. Les signaux d'alarme des zones sont émis lorsque vous passez sous la limite inférieure de votre zone d'entraînement ou au-dessus de la limite supérieure de votre zone d'entraînement.

4. S'ENTRAÎNE AVEC L'ONYX CLASSIC

Votre ONYX CLASSIC est équipé d'une sangle thoracique à codage digital vous permettant de vous entraînez en groupe sans interférences. Grâce à la nouvelle technique utilisée, vous pouvez être sûr que les données de votre sangle sont transférées vers votre ONYX CLASSIC sous forme de paquets de données digitales, et ce, sans aucune perte.

Mode Actif

Enfoncez une touche au choix pendant 2 secondes pour activer la montre.

Synchronisation entre la montre et la sangle thoracique

En mode Actif, la montre se synchronise automatiquement en quelques secondes avec la sangle thoracique mise en place. Un zéro clignote à l'écran jusqu'à ce que la synchronisation soit terminée.

Votre pouls actuel apparaît alors dans l'affichage des pulsations.

Outre le pouls actuel, les informations suivantes sont également affichées pendant l'entraînement :

Chronomètre / Durée de l'entraînement

Activez le chronomètre au début de l'entraînement en appuyant sur la touche supérieure du cadre. Appuyez à nouveau sur la touche supérieure du cadre pour arrêter le chronomètre.

Note : Le calcul des calories et de la FC moyenne est uniquement possible lorsque le chronomètre fonctionne.

Remettez le chronomètre zéro 00:00:00 en maintenant la touche supérieure du cadre enfoncée. Les calories et la FC moyenne sont également remises à 0.

Kcal

Les calories brûlées sont affichées ici. Veuillez noter que le calcul des calories ne commence que lorsque les pulsations s'élèvent à 100 pulsations par minute (bpm) ; lorsque le nombre de pulsations est inférieur, le calcul est trop imprécis.

AVG (Moyenne)

La fréquence cardiaque moyenne de l'unité d'entraînement actuelle s'affiche dans ce sous-menu.

Heure

Vous pouvez afficher ici l'heure actuelle pendant l'entraînement.

Limite supérieure et inférieure de la zone d'entraînement

La flèche située à côté de la valeur actuelle des pulsations apparaît à chaque fois que vous vous trouvez au-dessus ou sous la zone d'entraînement réglée. Une flèche orientée vers le bas indique que la fréquence cardiaque et trop élevée et doit donc diminuer.

Une flèche vers le haut indique que les pulsations actuelles sont trop faibles et doivent donc être augmentées. Un signal acoustique est émis lorsque la valeur actuelle des pulsations est trop basse ou trop élevée. Ce signal peut être activé ou désactivé dans le menu de réglage "TONE".

4. S'ENTRAÎNE AVEC L'ONYX CLASSIC

Etat de repos

L'ONYX CLASSIC s'éteint automatiquement après 5 minutes si aucun entraînement n'est actif. Vous pouvez également mettre votre montre au repos manuellement à tout moment.

Enfoncez simultanément les touches supérieure et inférieure du cadre pendant au moins 3 sec. Votre ONYX CLASSIC se trouve à nouveau au repos et peut être utilisé comme une simple montre dans la vie de tous les jours.

5. AUTRES INFORMATIONS

5.1 INFORMATIONS SUR LA FREQUENCE CARDIAQUE

La fréquence cardiaque (FC) ou le pouls sont indiqués en pulsations par minutes (bpm).

Fréquence cardiaque maximale
La fréquence cardiaque maximale (FC max.) est la fréquence maximale possible à laquelle votre cœur bat lorsque vos capacités physiques sont totalement épuisées. La FC max. personnelle dépend de votre âge, de votre sexe, de votre capacité physique, de votre capacité pour le sport pratiqué et de votre état physique. La meilleure possibilité de déterminer votre FC max. personnelle est d'effectuer un test d'effort.

5.1 INFORMATIONS SUR LA FREQUENCE CARDIAQUE

Nous vous recommandons de réaliser ce test chez un médecin et de le répéter régulièrement.

La FC max. est automatiquement déterminée de manière approximative par votre ONYX CLASSIC au moyen des équations mathématiques suivantes :

Hommes : 210 – "½ âge" – (0,11 x poids en kg) + 4

Femmes : 210 – "½ âge" – (0,11 x poids en kg)

La bonne fréquence cardiaque pendant l'entraînement
La zone d'entraînement est la zone dans laquelle la fréquence cardiaque doit se situer pendant un entraînement efficace et adapté. Avec l'ONYX CLASSIC, vous pouvez choisir entre la Fat-burner Zone (FAT) et la Fitness Zone (FIT), en fonction de vos objectifs personnels.
Vous avez également la possibilité de définir vous-même les limites des zones (OWN) en réglant manuellement les limites supérieure et inférieure de votre montre. Vous trouverez de plus amples informations sur ce sujet au chapitre 3.1 "USER" (réglage de l'utilisateur).

1. FAT (Fatburner Zone) :
env. 55–70 % de la FC max.
Objectif : Entraînement pour débutants / personnes n'ayant plus fait de sport depuis longtemps
Lors d'un entraînement de longue durée à faible intensité, le pourcentage de graisses brûlées pour la mise à disposition d'énergie est plus élevé que le pourcentage d'hydrates de carbone. C'est pourquoi les personnes souhaitant tout d'abord réduire leur poids et brûler de la graisse doivent s'entraîner dans cette zone. Il est recommandé de s'entraîner pendant 45 à 90 minutes.

5.1 INFORMATIONS SUR LA FREQUENCE CARDIAQUE

Les débutants n'ayant plus fait de sport depuis longtemps devraient également commencer par un entraînement dans cette zone d'intensité. Le risque de surmenage et les risques pour la santé en résultant sont ainsi nettement réduits.

2. FIT (Fitness Zone) :
70–80 % de la FC max.
Objectif : Entraînement Fitness pour les sportifs avancés
Dans la zone Fitness, l'entraînement est déjà plus intense. Ici, les principaux pourvoyeurs d'énergie sont les hydrates de carbone, rapidement disponibles. Un entraînement à cette intensité renforce le système cardio-vasculaire et l'endurance aérobie de base.

3. OWN (Zone individuelle) :
Avec votre ONYX CLASSIC, vous avez également la possibilité de réglage une zone d'entraînement individuelle. Pour ce faire, modifiez la limite inférieure (LOW) et la limite supérieure (HIGH) dans le menu "ZONE OWN" au moyen de la touche inférieure du cadre.

Note :
Veuillez toujours noter que les plans généraux ne peuvent jamais être appliqués aux intérêts individuels du sportif ! Afin que l'entraînement soit vraiment optimal, le sportif doit toujours se faire encadrer par un entraîneur formé, le connaissant personnellement.

5.2 FAQ

Questions fréquemment posées et services

Que se passe-t-il si je retirer la sangle thoracique pendant l'entraînement ?

La montre ne reçoit plus le signal, "0" apparaît sur l'écran. Si le chronomètre ne fonctionne pas, l'ONYX CLASSIC se met au repos après un court instant.

Le compteur de pulsations SIGMA s'éteint-il complètement ?

Non – Au repos, seules l'heure et la date sont affichées de sorte que vous puissiez utiliser le compteur de pulsations comme une montre normale. Dans cet état, l'ONYX CLASSIC consomme très peu de courant.

Pourquoi l'affichage réagit-il lentement ou devient-il noir ?

Il peut arriver que la température d'utilisation soit trop élevée ou trop basse. Votre compteur de pulsations est prévu pour une température de 0°C à 55°C.

Que faire lorsque l'affichage est faible ?

Un affichage faible peut être causé par une batterie faible. Celle-ci doit être remplacée aussi vite que possible – Type de batterie CR2032 (n° d'art. 00342)

5.3 RECHERCHE DE DEFAILLANCES

Aucun signal ne peut être détecté. Assurez-vous que vous avez bien placé la sangle thoracique. Eteignez la montre et rallumez-la pour redémarrer la synchronisation.

Deux ou plusieurs sangles thoraciques sont détectées à proximité avec la même fréquence d'émission pendant la synchronisation. Eloignez-vous et enfoncez une touche au choix.

Consignes importantes

Si aucun affichage n'apparaît à l'écran pour la fréquence cardiaque, cela peut être causé par :

- → La sangle thoracique n'est pas correctement mise en place.
- → Les capteurs (électrodes) de la sangle sont sales ou n'ont pas été humidifiés.
- → Il existe des sources de parasites électriques. (conduites à haute tension, chemin de fer, ...)
- → La batterie de l'émetteur (CR 2032) est vide (n° d'art. 00342).

Veuillez consulter votre médecin avant le début de l'entraînement – tout particulièrement si vous souffrez de maladies cardiovasculaires.

5.4 REMPLACEMENT DE LA BATTERIE, ÉTANCHÉITÉ ET GARANTIE

Remplacer la batterie
Une batterie CR 2032 (n° d'art. 00342) est utilisée dans le compteur de pulsations et la sangle thoracique.

L'ONYX CLASSIC est doté d'un compartiment de changement de la batterie. Ouvrez le compartiment de changement de la batterie avec la clé prévue à cette fois, remplacez la batterie et refermez le compartiment de changement de la batterie.

La sangle thoracique dispose également d'un compartiment à batterie ; il est donc très facile de remplacer la batterie soi-même.

Etanchéité
Votre ONYX CLASSIC est étanche jusqu'à une profondeur de 10 m. N'appuyez sur aucune touche lorsque vous êtes sous l'eau.

Garantie
Nous sommes responsables, vis-à-vis de notre partenaire contractuel respectif, des vices conformément aux prescriptions légales. Les piles sont exclues de la garantie. Si vous souhaitez exercer votre garantie, veuillez contacter le revendeur chez qui vous avez acheté votre compteur de pulsations ou renvoyer votre compteur de pulsations avec la preuve d'achat et tous les accessoires, suffisamment affranchi, à :

5.4 REMPLACEMENT DE LA BATTERIE, ÉTANCHÉITÉ ET GARANTIE

SIGMA Elektro GmbH
Dr.-Julius-Leber-Straße 15
D-67433 Neustadt/Weinstraße
Tel. + 49 (0) 63 21-9120-118
E-mail: service@sigmasport.com

Si votre demande est justifiée, vous recevrez un nouvel appareil. Il n'est possible de faire une réclamation que pour le modèle actuel. Le fabricant se réserve le droit d'effectuer des modifications techniques.

HEART RATE MONITORS
ONYX CLASSIC

SIGMA Elektro GmbH

Dr.-Julius-Leber-Straße 15
D-67433 Neustadt/Weinstraße
Tel. + 49 (0) 63 21-9120-0
Fax. + 49 (0) 63 21-9120-34
E-mail: info@sigmasport.com

SIGMA SPORT USA

North America
1067 Kingsland Drive
Batavia, IL 60510, U.S.A.
Tel. +1 630 - 761-1106
Fax. +1 630 - 761-1107
Service-Tel. 888-744-6277

SIGMA SPORT ASIA

Asia, Australia, South America
7F-1, No. 193, Ta-Tun 6th Street,
Taichung City, Taiwan
Tel. + 886 - 4-2475 3577
Fax. + 886 - 4-2475 3563

www.sigmasport.com

288400/1